

睡眠

について

1限目から寝てしまった...

睡眠時間は足りているはずなのに...
ずっと眠い...

午後の授業はいつもうとうとしてしまう...

大切な会議なのに、眠気に勝てない...
遅くまでバイト...
明日遅刻しそう...

睡眠の役割

◆ 良い睡眠は、**睡眠の量 = 時間**と、**睡眠の質 = 睡眠休養感**（睡眠により休まった感覚）が確保されていることが必要

脳と体の休息

ノンレム睡眠中は副交感神経が優位になります。日中は交感神経が優位なため、睡眠により自律神経のバランスを整えます。

記憶の整理と定着

ノンレム睡眠とレム睡眠が繰り返される中で、記憶が固定されたり、嫌なことや不要なことは消去されていきます。



免疫力の向上

免疫はホルモンとも関係しており、睡眠不足はホルモンバランスの崩れから免疫の働きも乱れます。免疫はアレルギーとも関係しているためアレルギーの悪化にもつながります。

生活習慣病の改善

体内時計を整え、ホルモンバランスを調整することにより生活習慣病の改善につながります。



脳の老廃物処理

脳脊髄液が入れ替わることにより、アミロイドβなどの物質が排泄されます。これらの物質の蓄積は、認知機能に影響を及ぼします。



◆ 必要な睡眠時間は**個人差が大きい**ため、日中の眠気や睡眠休養感に応じて、**自分にとって適正な睡眠時間**を知ることが大切です。

◆ 眠りを「ためる」ことはできません。休日の寝だめは体内時計のずれから、様々な疾患へのリスクが報告されています。休日に時差地域への旅行を繰り返すことに似ており「ソーシャルジェットラグ」とも呼ばれています。

睡眠休養感を高めよう！



睡眠はノンレム睡眠（脳も体も眠っている）とレム睡眠（脳は起きているが体が眠っている）を繰り返しており、寝ついてすぐに訪れる「最初の90分間のノンレム睡眠」をいかに深くするかがとても重要です。

1 睡眠環境を整える

音

光

温度

就寝の1時間前からスマートフォンやパソコンの使用を控え、室内の明るさも半分にしてみましょう。就寝1～2時間前の入浴は、一度体温を上げることでより眠りにつきやすくなります。エアコンも活用し、できるだけ静かな環境で眠りましょう。



2 規則正しい生活習慣

運動

日中の適度な疲労により寝つきが促され中途覚醒が減ります。アプリなどを活用し運動を習慣化させましょう。

朝食を抜くと体内時計が後ろにずれてしまい寝つきが悪くなります。就寝前2時間以内の食事控えましょう。自分にあったリラクゼーション方法を見つけることが大切です。

リラックス



食事



3 嗜好品

カフェインには覚醒作用・利尿作用があるため夕方以降は控えましょう。寝酒やたばこは睡眠の質だけでなく、健康を害する可能性もあるため控えましょう。

アルコール

たばこ



◆ 色々な工夫をしても日中の眠気が強いなどの症状が持続し、生活に影響がある場合は、睡眠障害の可能性もあります。その場合は速やかに医療機関に相談しましょう。